

# Qi Gong –

*Entspannung und*

*Anspannung in meditativer Bewegung – Erhalt v. Beweglichkeit*



**Wo** *Vereinsheim (neben der Elbschehalle),  
Elbscheweg 12, Wetter-Wengern*

**Wann** *mittwochs  
für Einsteiger und Fortgeschrittene 19:30 –  
20:45 Uhr*

***Januar: 28.01.26***

***Februar: 04./11.02.26***

***März: 04./18./25.03.26***

***April: 29.04.26***

***Juni: 10./17./24.06.26***

***Juli: 01./08.07.26***

**Was** *bequeme Kleidung, warme/ rutschfeste  
Socken, ggf. eine dünne Matte, Getränk bitte  
mitbringen*

**Wieviel** *12 Einheiten, Kursgebühr 120 €  
(Anmeldung per Mail oder telefonisch)*

**Was noch** *Fragen und weitere Infos unter  
[susanne@freyberg-gesundheit.de](mailto:susanne@freyberg-gesundheit.de)  
oder tel. 0151 4042 7723*

